

L'EPS au cycle 1 : compétences spécifiques par champ d'apprentissage et activités supports

Chaque année, les enfants doivent **pratiquer au moins une activité physique dans chacun des quatre domaines d'apprentissage.**

| Champ d'apprentissage : compétence spécifique | Des activités supports | Attendus de fin de cycle 1: |
|--|---|---|
| <p>Champ d'apprentissage 1 :</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</p> | <p>Activités athlétiques</p> | <p>Courir de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - courir vite en ligne droite pendant 4 à 6 secondes - Courir longtemps jusqu'à 6 / 9 minutes. <p>Sauter, lancer, de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés / Ajuster et enchaîner ses actions en fonction de la trajectoire d'objets sur lesquels agir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer loin un objet lesté, sans sortir de sa zone d'élan. - Sauter le plus loin ou le plus haut possible, avec ou sans élan. |
| <p>Champ d'apprentissage 2 :</p> <p>Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées</p> | <p>Activités aquatiques</p> | <p>Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, Développer de nouveaux équilibres (se renverser, se laisser flotter...) Découvrir des espaces inconnus ou caractériser par leur incertitude (piscine...) Etre sensibilisé à sa sécurité et celle des autres</p> |
| | <p>Activités gymniques</p> | <p>Se déplacer d'un point à un autre de différentes manières en prenant des risques mesurés et en essayant d'arriver sur ses pieds.</p> <p>Marcher, rouler, franchir, sauter, grimper, se balancer, se déplacer à 4 pattes, se renverser... pour se déplacer d'un point à un autre en prenant des risques mesurés et adaptant ses déplacements aux contraintes rencontrées.</p> |
| | <p>Parcours de motricité Parcours extérieurs</p> | <p>Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements dans des environnements variés, naturels ou aménagés.</p> |
| | <p>Activités d'escalade</p> | <p>Grimper sur des supports variés, sans matériel, en empruntant des chemins différents, en suivant un itinéraire balisé (mur aménagé, espaliers, modules...)</p> |
| | <p>Activités de roule et de glisse</p> | <p>Se déplacer sur des engins présentant un caractère d'instabilité (tricycles, trottinettes, patins à roulettes, vélos...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - patins: glisser sur un plan horizontal ou légèrement incliné et s'arrêter sur une zone de 3 mètres - bicyclette/tricycle: rouler en ligne droite, accélérer, ralentir, faire un virage, monter et descendre une petite pente, s'arrêter dans une zone de 4 mètres. |

| | | |
|---|---------------------------------------|--|
| <p><u>Champ d'apprentissage 2 (suite) :</u></p> <p>Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées</p> | <p>Activités d'orientation</p> | <p>Se déplacer dans des environnements proches et connus puis, progressivement dans des environnements étrangers et incertains (classe, école, cour, parc public, petit bois...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir d'une photo, identifier un lieu et le repérer dans l'espace de la classe, de l'école - Dans un parc ou jardin public (à vue de l'enseignant et par groupes de 2) retrouver les objets que l'on a préalablement déposés au cours d'une promenade faite tous ensemble en amont. |
|---|---------------------------------------|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p><u>Champ d'apprentissage 3 :</u></p> <p>Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique</p> | <p>Activités de mime</p> | <p>Exprimer corporellement des images, des personnages, des histoires Représenter corporellement un personnage en jouant avec son ombre.</p> |
| | <p>Activités de danse</p> | <p>S'exprimer de façon libre ou en suivant un rythme simple, musical ou non, avec ou sans matériel pour communiquer aux autres des sentiments, des émotions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Construire une courte séquence dansée associant 2 ou 3 mouvements simples; - Répéter une phrase dansée apprise par mémorisation corporelle des élans, vitesses, directions. - Privilégier l'aspect expressif plutôt que l'aspect esthétique, surtout avec les plus petits. <p>Construire, conserver et mémoriser une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.</p> |
| | <p>Activités de rondes et jeux chantés</p> | <p>Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, avec ou sans support musical.</p> |
| | <p>Activités gymniques (artistiques), activités de cirque</p> | <p>Se déplacer en manipulant un engin (ruban, cerceau, foulard, corde, ballon) en concordance avec un support musical Enchaîner sans rupture, sur un aménagement simple (tapis, poutre basse, bloc mousse) 3 actions en maîtrisant son équilibre. Construire des figures acrobatiques à base de porters simples, à deux Jongler: lancer/attraper 2 foulards légers, seul ou à 2.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p><u>Champ d'apprentissage 4 :</u></p> <p>Collaborer, coopérer, s'opposer</p> | <p>Jeux d'opposition duelle, jeux de lutte</p> | <p>Affronter individuellement un adversaire pour l'immobiliser au sol: tirer, pousser, saisir, tomber avec, fixer... Elaborer des stratégies pour prendre l'avantage sur son adversaire.</p> |
| | <p>Jeux collectifs</p> | <p>Coopérer avec des partenaires, s'opposer collectivement à un ou plusieurs partenaires:</p> <ul style="list-style-type: none"> - transporter, lancer (des objets, balles, ballons...) - Courir pour attraper, pour se sauver. <p>Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un objectif commun.</p> |